



1月 予定献立表



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11(木)	むぎごはん		こめ むぎ		624	19.9
	おそうに	とりにく	もち さといも	いわつきねぎ にんじん かぶ ほうれんそう		
	こうはくなます		ごま	だいこん にんじん ゆず		
	てづくりゼリー		ゼリー			
		ぎゅうにゅう				
12(金)	セルフサンド	ツナ	パン マヨネーズ	きゅうり たまねぎ	638	31.1
	ポークピーズ	ベーコン ふたにく だいず	じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース		
	ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれんそう コーン にんじん		
	スライスチーズ	チーズ				
		ぎゅうにゅう				
15(月)	おしむぎごはん		こめ むぎ	いわつきねぎ ちんげんさい にんにく ほししいたけ	791	25.3
	うまにどんのぐ	ふたにく いか うすらたまご		しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だけのこと		
	しらたまぜんざい		しらたまだんご あずき みずあめ さとう			
	ぼんかん			ぼんかん		
		ぎゅうにゅう				
16(火)	ごはん		こめ		693	20.9
	てづくりふくじんづけ			きゅうり だいこん れんこん しょうが		
	レンズまめのスープカレー	とりにく	レンズまめ じゃがいも	たまねぎ ほしぶどう セロリ にんじん にんにく しょうが		
	ぼうさいビスケットとリンゴジャム		ビスケット さとう	リンゴ レモン		
		ぎゅうにゅう				
17(水)	わかめじゃごはん	ちりめんじゃこ わかめ	こめ むぎ ごま		672	25.8
	さわらのごまみそかけ	さわら	ごま			
	みぞれじる	ふたにく	じゃがいも	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう		
		ぎゅうにゅう				
18(木)	いちごのあげパン		パン あぶら さとう		620	21.3
	クラムチャウダー	ベーコン あさり スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ パター	にんじん たまねぎ かぶ		
	こんにゃくサラダ		こんにゃく	だいこん にんじん きゅうり キャベツ		
		ぎゅうにゅう				
19(金)	いわつきごはん		こめ		623	27.4
	とうふのちゅうかに	とうふ ふたにく ほだて		にんじん たけのこと たまねぎ ほししいたけ ちんげんさい		
	くきわかめのチョナムル	くきわかめ	ごま	もやし えのき にんにく		
		ぎゅうにゅう				
22(月)	パブコーンライス		こめ	あかピーマン コーン	613	19.2
	きのことチーズのオムレツ	たまご チーズ なまクリーム		しめじ えのき たまねぎ ほうれんそう		
	じゃがベースープ	ベーコン	じゃがいも	キャベツ にんじん エリンギ		
	オレンジ			オレンジ		
		ぎゅうにゅう				
23(火)	げんまいごはん		こめ もちこめ		704	23.1
	いわしのかりかりフライ	いわし	じゃがいも	しょうが		
	にくじゃが	ふたにく なまあげ	じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ グリンピース		
	フルーツタルト		タルトきじ ムース	みかん		
		ぎゅうにゅう				
24(水)	にくうどん	ふたにく なると	うどん	いわつきねぎ えのき にんじん たまねぎ	621	26.3
	もちぎんちゃく	あぶらあげ	トック	コールラビ		
	こまつなのりあえ	のり		こまつな もやし		
		ぎゅうにゅう				
25(木)	メキシカンピラフ	とりにく	こめ むぎ	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト コーン グリンピース	638	28.1
	チリコンカン	だいず ふたにく ワイナー	しろいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ		
	いちご			いちご		
		ぎゅうにゅう				
26(金)	おしむぎごはん		こめ むぎ		702	26.1
	たくあん			だいこん		
	すいとん	たまご ふたにく	こむぎこ	ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん		
	サバのピリからやき	さば				
	おひたし			こまつな もやし		
		ぎゅうにゅう				
29(月)	メーブルトースト		パン マーガリン メーブルシロップ		702	22.4
	サーモンシチュー	さけ ワイナー どうにゅう	じゃがいも さつまいも こめこ しろはなまめ	たまねぎ グリンピース にんじん		
	コールスローサラダ			キャベツ あかピーマン コーン きゅうり たまねぎ		
	みかん			みかん		
		ぎゅうにゅう				
30(火)	いわつきごはん		こめ		689	27.7
	ユーリンチー	とりにく	ごま	にんにく しょうが ながねぎ		
	わかめスープ	とうふ いか わかめ	ごま	こまつな たまねぎ にんじん		
	フルーツあんぱん	とうにゅう		みかん もも パイン アロエ		
		ぎゅうにゅう				
31(水)	ごはん		こめ		646	29.1
	とりそぼろ	とりにく	ごま	れんこん しょうが		
	いりたまご	たまご				
	ワンタンスープ	ふたにく なると	ワンタン	にんじん はくさい もやし しょうが にら		
	ヒジキのピリから	ツナ ひじき		きゅうり キャベツ たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー一人参は18日のクラムチャウダーに入っています